

6 TIPS VOOR EEN GEZOND EN GELUKKIG LEVEN



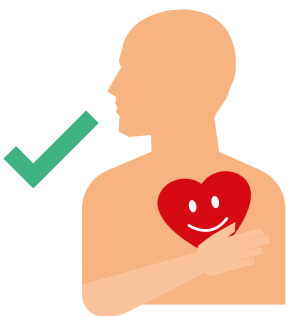
Jezelf doelen stellen in je leven



Focussen op wat er goed gaat



Lid zijn van een gezellig clubje



Vriendelijk zijn voor je lijf



Je geluk delen met een ander



Genieten van de kleine dingen

Meer over een gezond & gelukkig leven vind je in de bibliotheek.



VOEL JEZELF FIJNER EN VITALER



ZELF AAN DE SLAG MET JE GEZONDHEID & GELUK



HOE?

DOE-TIPS



Jezelf doelen stellen in je leven

Denk na over wat je graag wilt leren of bereiken, en ga ervoor.

Maak een lijst met dingen die je graag wilt doen in je leven. Welke stap kun je vandaag nog zetten om één van die dingen te bereiken? Wie kan je hierbij helpen?



Focussen op wat er goed gaat

Word optimist – sta elke dag stil bij wat fijn voelde.

Schrijf elke avond drie dingen op waar je vandaag dankbaar voor bent, die je die dag nieuwsgierig hebben gemaakt of waar je trots op bent.



Lid zijn van een gezellig clubje

Breng tijd door met vrienden en kennissen.

Nodig je burens uit om samen een kopje thee te drinken, maak een praatje in de supermarkt of deel je oude hobby met anderen.



Vriendelijk zijn voor je lijf

Beweeg regelmatig, eet gezond en neem rustmomenten.

'Gewoon bewegen' is ook goed. Neem wat vaker de trap, werk in de tuin of ga met de fiets boodschappen doen.



Je geluk delen met een ander

Help anderen en deel positieve gebeurtenissen in je leven met ze.

Doe boodschappen voor je zieke buurman, pas op de kinderen van vrienden of ga op zoek naar leuk vrijwilligerswerk.



Genieten van de kleine dingen

Concentreer je op de simpele dingen die het leven leuker maken.

De lekkere koffie, het mooie weer of de glimlach van een ander. Sta elke dag even stil bij dingen waar je blij van wordt.

MEER WETEN OVER HOE JE JE FIJNER EN VITALER KUNT VOELEN?

Doe mee aan de workshops, lezingen en health checks op het gezondheidsplein in de bibliotheek. Een overzicht hiervan vind je op www.detweedeverdieping.nu/gezondheid

Kijk ook eens op de website van onze partners: MOvector, SportID, gemeente Nieuwegein, de vijf Nieuwegeinse gezondheidscentra, theater De Kom of de GGD regio Utrecht.

de
tweede
verdieping

meer dan een bibliotheek

